

ENCICLOPEDIA DE LA

Buena Saludcita

Alasitas 2000

Bs. 1.00

ALASITA 2000

Y por única
vez un poster
gigante del
Ekeko de
Buena Salud



El plato paceño



El humor del dios
de la fortuna

No se pierda los



Consejos

del

Ekeko

además

Remedios caseros

El Api y su pastel de queso

Historia de la Alasita



La Llajua



La Alasita

Creencias de mi pueblo

La fiesta de la Alasita no es simplemente una tradición, si no también una costumbre del pueblo paceño en especial, pero hoy en día esta costumbre va creciendo, por lo que Cochabamba y

otros departamentos van incluyendo en su agenda esta tradición, en la cual las miniaturas se apoderan del sueño y esperanza de la población. De acuerdo con la creencia de las personas, el comprar las

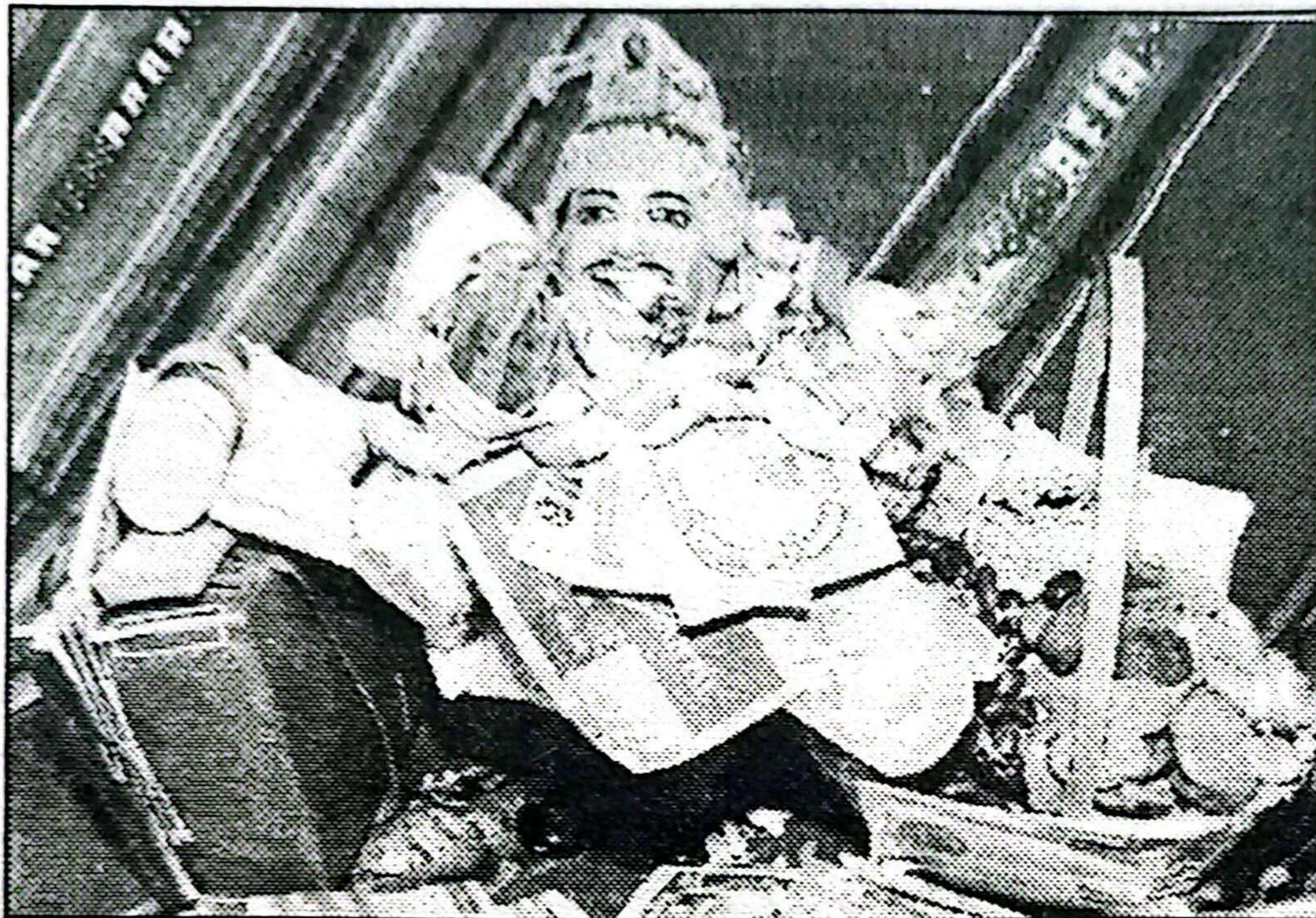
miniaturas en forma de autos, casas, terrenos, maletas, y otros, son muy importantes para lograr en un futuro ese sueño. Es decir, cada 24 de enero la gente se apresura a comprar a las 12 en punto sus «cositas» para luego hacerlas bendecir, y de esa manera lograrán conseguir lo que compraron. Los billetitos obviamente son infaltables en

esta fecha y el Ekeko por supuesto pieza fundamental de la Alasita no puede estar de lado, algunos lo adquieren, con la idea de que él les traerá no solo fortuna si no también salud y bienestar en su

familia, por lo que según la tradición se le debe hacer fumar y bendecir a este personaje tanpreciado. Pero no sólo el Ekeko se compra en esta fiesta, el sapo es tomado en cuenta para la buena suerte, y tenerlo en casa significa bienestar y buen augurio. Sacerdotes, Yatinis, Amautas y Kallawayas también son partícipes de esta festividad, ellos son quienes se encargan de bendecir las miniaturas. Agua bendita, alcohol, vino indio, plantas e incienso, son utilizados para bendecir los sueños de los creyentes. Pues estas miniaturas dan lugar a la esperanza y fe de lo anhelado por la gente.

La Alasita

Surgimiento e idealización del Ekeko



llegar a descubrir la identidad y el origen del místico Ekeko.

Pero una de las teorías más manejadas es la que se remonta al siglo XVIII, época en la que los levantamientos incaicos se hacían sentir (leyenda de Tunupa) en la que en una oportunidad los hombres de Tunupa rodearon la ciudad completa, sin dejar que ésta se comuniqué ni se abastezca, por lo que un «hombrecillo» llevaba a escondidas alimento y dinero donde su amada, y lo que le sobraba regalaba a los ciudadanos. Entonces, según los antropólogos extranjeros y bolivianos, el Ekeko pudiera haberse originado en la leyenda de este hombrecillo que traía viandas a la ciudad cercada de La Paz, ocurrido en el siglo XVIII.

No se sabe con exactitud cuando surgió la idea de esta fiesta, pero su origen y tradición se remontan desde hace muchísimos años atrás, hoy en día esta fiesta no perdió vigencia, es más cada año toma más fuerza y relevancia.

Según Carlos Ponce, historiador, el Ekeko parece ser

un «talismán antropomorfo, cuya característica principal es estar desnudo, presentando una giba y un apéndice fálico muy pronunciado». A este personaje (Ekeko) se lo encontraba en hogares humildes como en mansiones lujosas.

David Mendoza, antropólogo dice: el Ekeko fue original-

mente una Illa aymara de la fertilidad y la reproducción humana, favorito de las mujeres solteras. A partir de la colonia apareció convertido en dios de la abundancia y fue adornado con objetos en miniatura.

Esas son teorías que manejan los antropólogos para

Remedios caseros

Para contrarrestar el resfrío



Si usted sufre de
tós persistente, lo
mejor que puede
hacer según
nuestra querida
señora Panchita
es : en primer
lugar tomar una
naranja, sujetarla
con mucho
cuidado con unas
pinzas, luego
acercarla a la
hornalla. Tenga
cuidado de no

dejar que se
queme, solo debe
tomar un color
diferente, luego
con la ayuda de
una cuchara u otro
objeto pele la
naranja y sin dejar
que se enfríe
disfrute de su jugo
y sabor, aunque
éste sea un poco
diferente. Los
resultados como
usted podrá ver

serán satisfacto-
rios, por lo menos
unas dos o tres

naranjas en dos
días, y usted se
sentirá aliviado

Remedios caseros

Para contrarrestar el resfrío

Qué puede hacer cuando usted sufra de ronquera y gripe?

Bueno para esa ronquera y gripe lo necesario es buscar: dos naranjas, un limón y un poco de miel de abeja. Estos son ingredientes con efectos

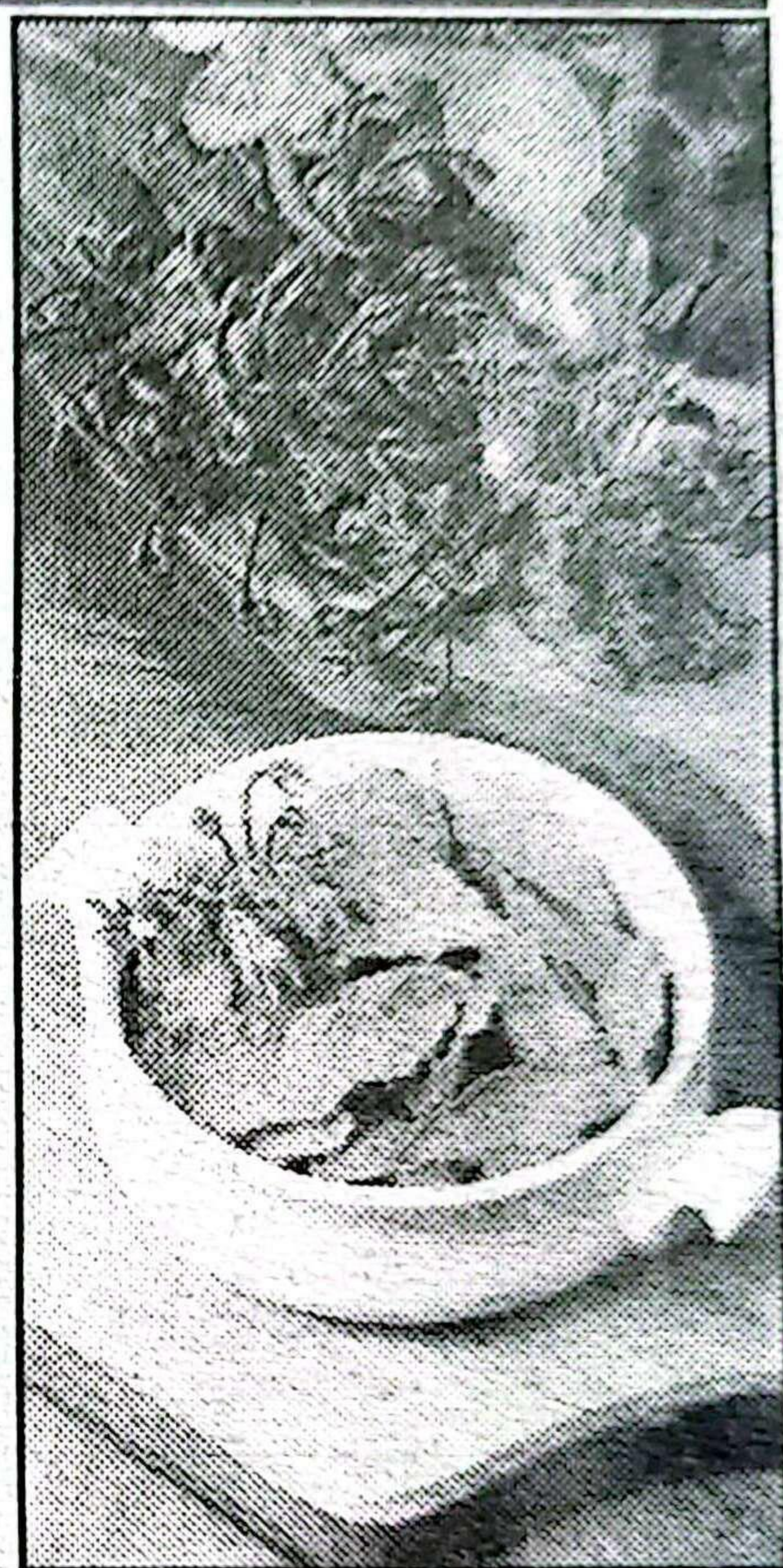
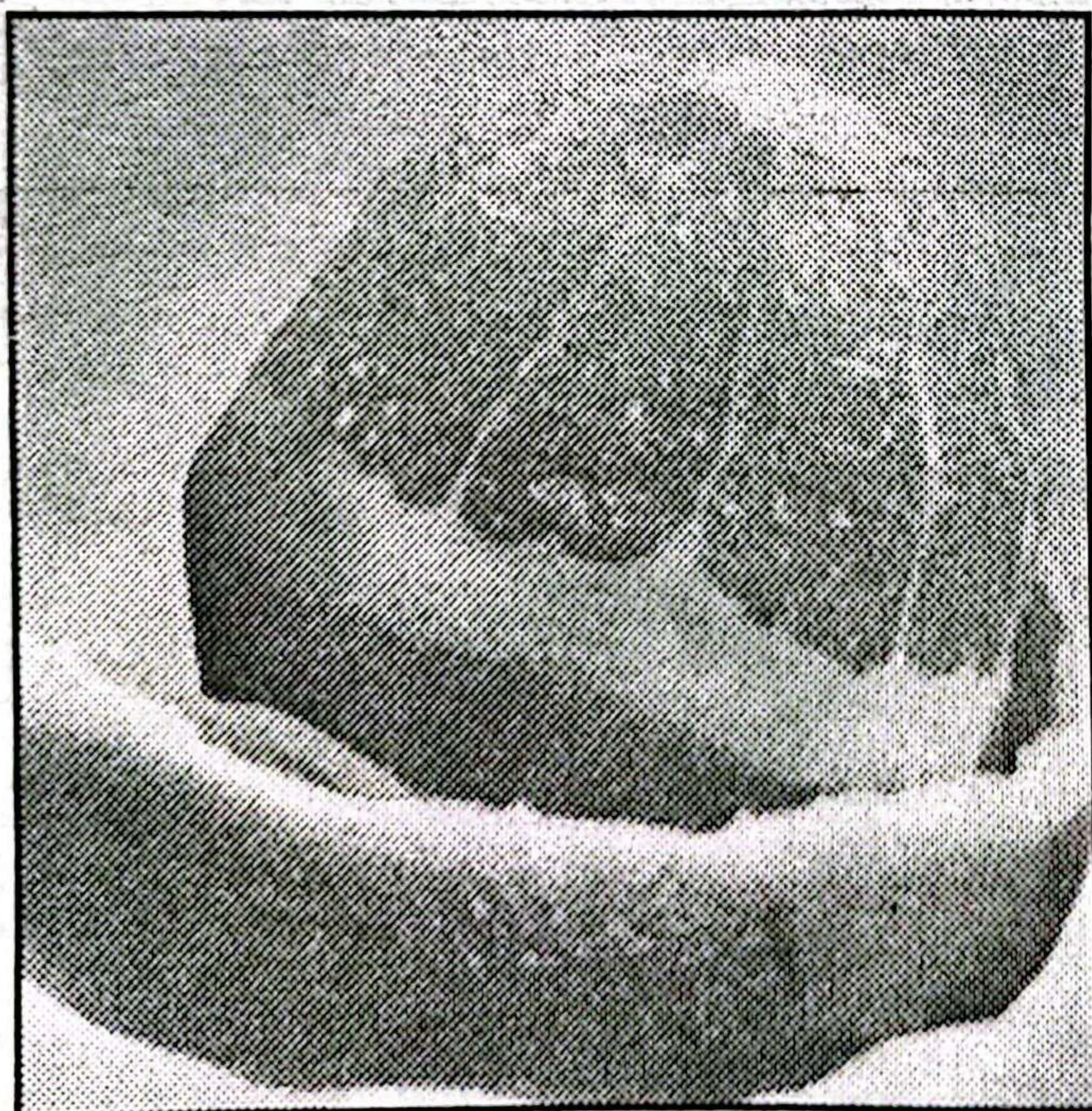
positivos para esas molestias del resfrío.

Lo primero que debe hacer es tener a mano una tasa de buen tamaño, luego agregue el jugo

del limón y las naranjas, posteriormente una o dos cucharas de miel y por último agua hervida, sin dejar que se enfríe

remueva con una cucharilla hasta que se diluya la miel, después usted puede tomarla y al día siguiente sentirá que su malestar ya no existe. Es recomendable que este tratamiento se lo siga por dos días, antes de

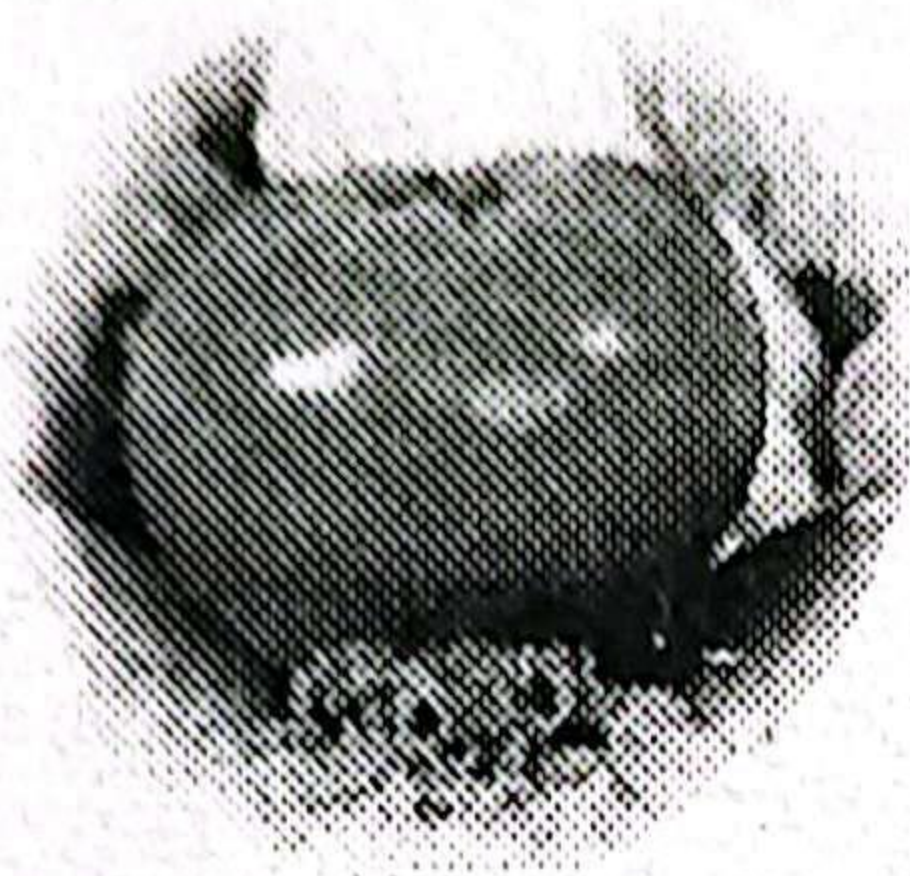
dormir. Gracias a nuestra amiga y asidua lectora de Buena Soludsita, doña Martha, muchos de nuestros amigos podrán contrarrestar los problemas del resfrío.



Cómo se prepara la

Llajua

En principio debemos decir que la «llajua» es un ingrediente infaltable de las comidas bolivianas, en especial acompaña a los «segundos» o platos que van después de la sopa. Esta «salsa picante», es popular en todos los barrios de nuestro país, como bien dicen los bolivianos «una comida sin llajua no es comida», y es así, en una pequeña



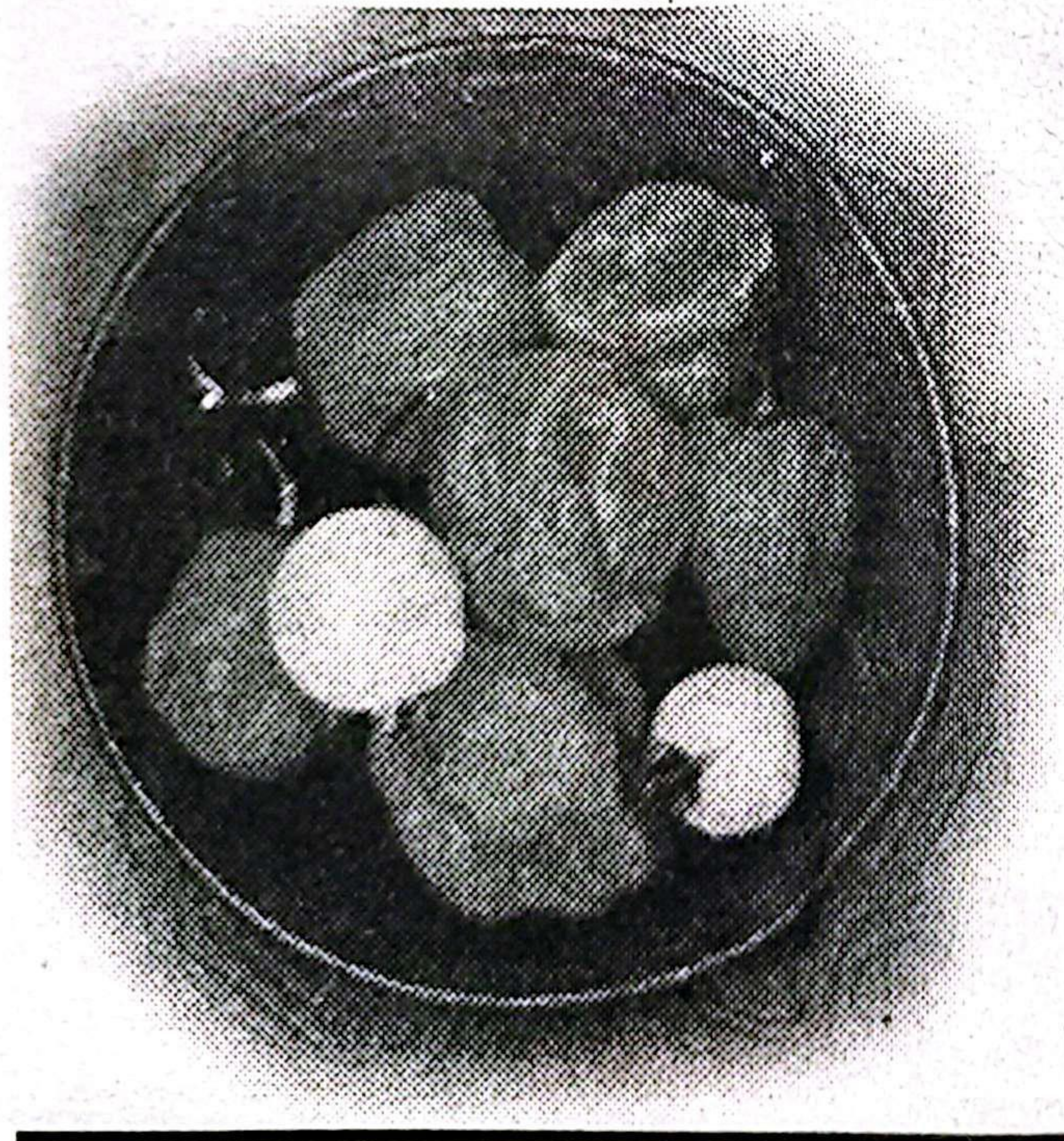
encuesta a la gente, de 20 personas, 19 contestaron que la llajua es infaltable en sus comidas, y la otra persona nos contestó que «no es que no me guste la llajua si no que soy un poquito

cobarde al picante, pero eso sí en mi casa no falta».

Pero como se prepara la famosa «llajua». Bueno, las señoras amas de casa tienen un modo diferente de prepararla, los ingredientes infaltables por supuesto son el tomate y el locoto, pero otras señoras gustan aumentar la kirquiña o la wakataya y en otros casos a lo cochala, con cebolla picada y un poquito de aceite.

Una vez teniendo en mano los ingredientes, se lo empieza a «moler» en el batán, primero el locoto y la kirquiña, hasta que se

desmenucen por completo, luego agregue el tomate sin cascara y después sal a gusto. Algunas personas ahora lo muelen en unas maquinillas que venden en los mercados, es más fácil, pero el gustito de hacerlo en el batán es único. Pruébalo y sin exageración, por que el picante y las pepitas que no son trituradas por completo, son un poco desfavorables para la salud. pero vale la pena degustar de la «Llajua» por lo menos dos veces a la semana.



Cómo preparan los bolivianos el

Queso

Esta fecha es propicia para que la gente guste del queso en el tradicional plato paceño, pero no se sabe con precisión cuando fue creado, si vale el término, el queso, ni se sabe si es boliviano o llegó por influencia del exterior.

Pero lo que si sabemos es que éste es un ingrediente que no puede faltar en el plato paceño.

Cómo se hace el queso?

Hoy en día, mediante grandes máquinas industrializadoras, el queso es hecho en diversas formas, tamaño y sabor. Pero en Bolivia tradicionalmente el queso se lo hace de la

siguiente manera:

Primero se debe tener leche natural, luego, según el señor Gabino, se tiene que comprar una pildora que ellos llaman «coajo», y después sal.

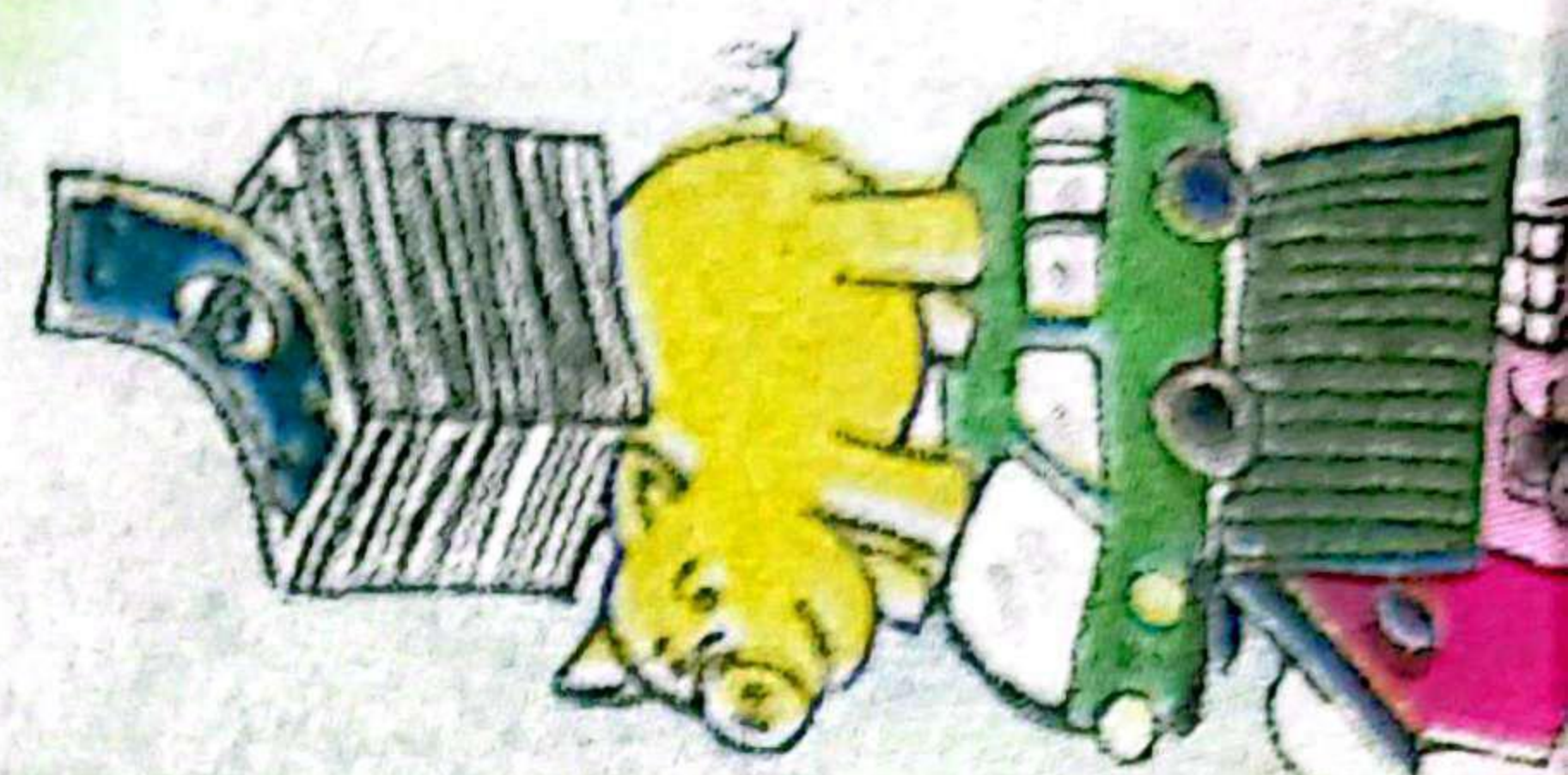
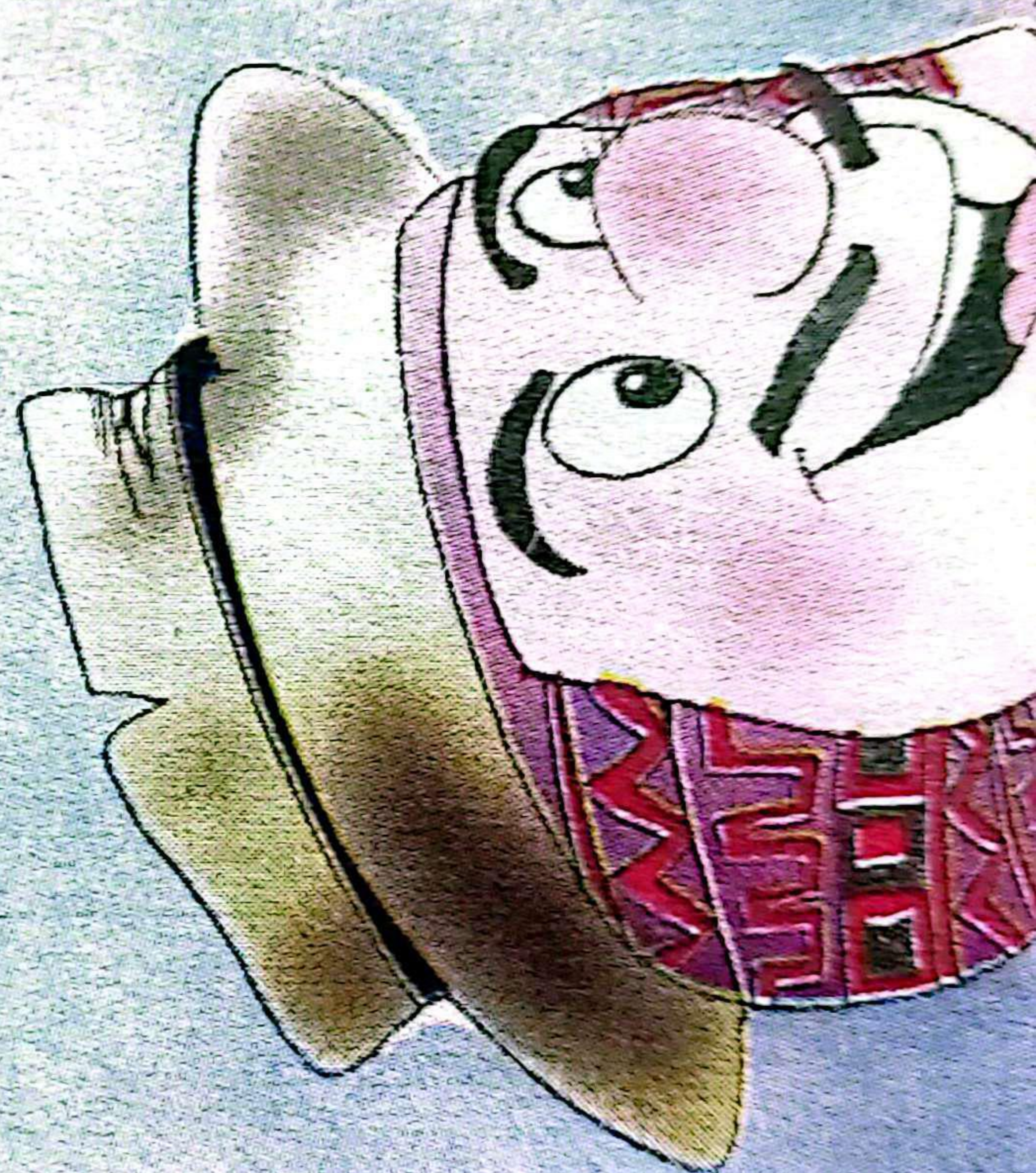
La preparación es muy sencilla. Se calienta la leche levemente, luego se diluye el «coajo» en un poco de agua caliente y se lo echa en la leche, después ésta se cuaja inmediatamente.

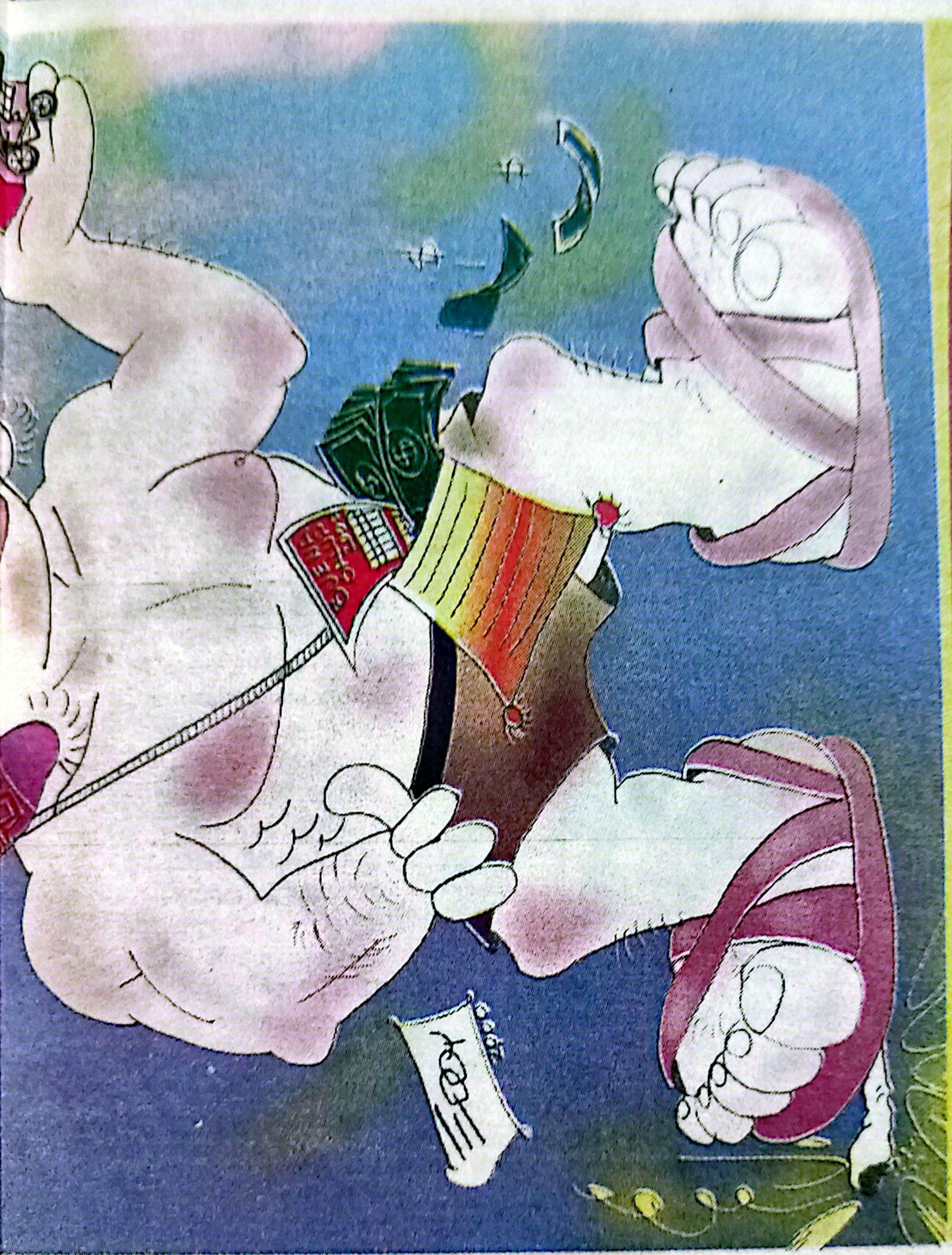
Una vez «congelada» la leche se pone a los moldes, se agrega sal a gusto y listo.

La ventaja que nos ofrece el queso es la de brindamos calcio y otras vitaminas que son beneficiosas para los huesos y dientes.



金銀珠翠





La Buena Salud ante todo!

EL CHAIRO

Un plato muy paceño

Cuáles son los principales ingredientes y cómo se lo prepara.

Ingredientes :

- Espalda de cordero kilo y medio
- Carne de res un kilo
- Chalona (carne seca) opcional
- Tres zanahorias
- Una libra de haba y arveja
- Apio a gusto
- Mote y trigo cocidos
- Papa 3 libras y chuño 4.

Preparación

Haga hervir el agua junto con la carne, luego de haber picado las verduras y retostarlas en aceite agréguelas al primer hervor. Después de unos minutos, aumente el trigo y el mote, mas la sal a gusto, después la papa y por último el chuño machucado. Deje que se cocine de 15 a 20 minutos, y puede acompañar con perejil picado y la infaltable llajua. Este es un plato muy tradicional y sabroso, otras personas también gustan acompañarla con mote de haba y cueritos de chanco.



Alasita y el plato Paceño

Este plato es el tradicional en esta fecha. La Alasita además de caracterizarse por las miniaturas, también lo hace por el sabroso plato paceño.

Es fácil de preparar y los ingredientes se los pueden comprar en cualquier mercado.

Ingredientes :

(Receta para diez personas)

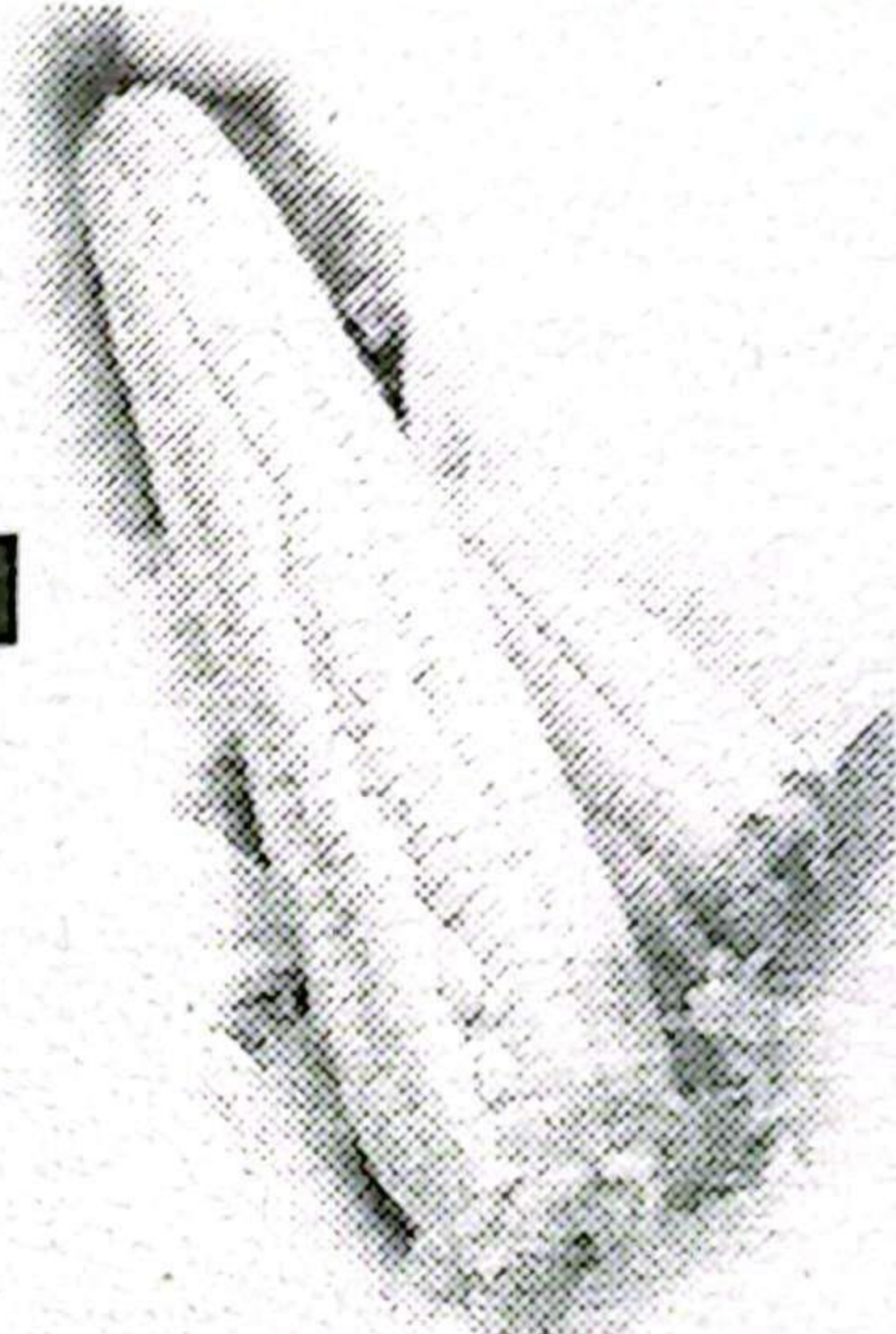
- Choclo, por lo menos 10 unidades (depende del número de personas).
- Papa pureja, unas 6 libras.
- Haba verde, igual unas 6 libras.
- Queso por lo menos tres unidades.

Preparación :

Este plato es muy fácil de preparar, se puede hacer coser las habas y la papa en un solo recipiente, y el choclo en otra. Mientras estos se van cocinando usted puede aprovechar para tostar el queso al aceite o también a la plancha, en pequeñas longitas, luego prepare lo que

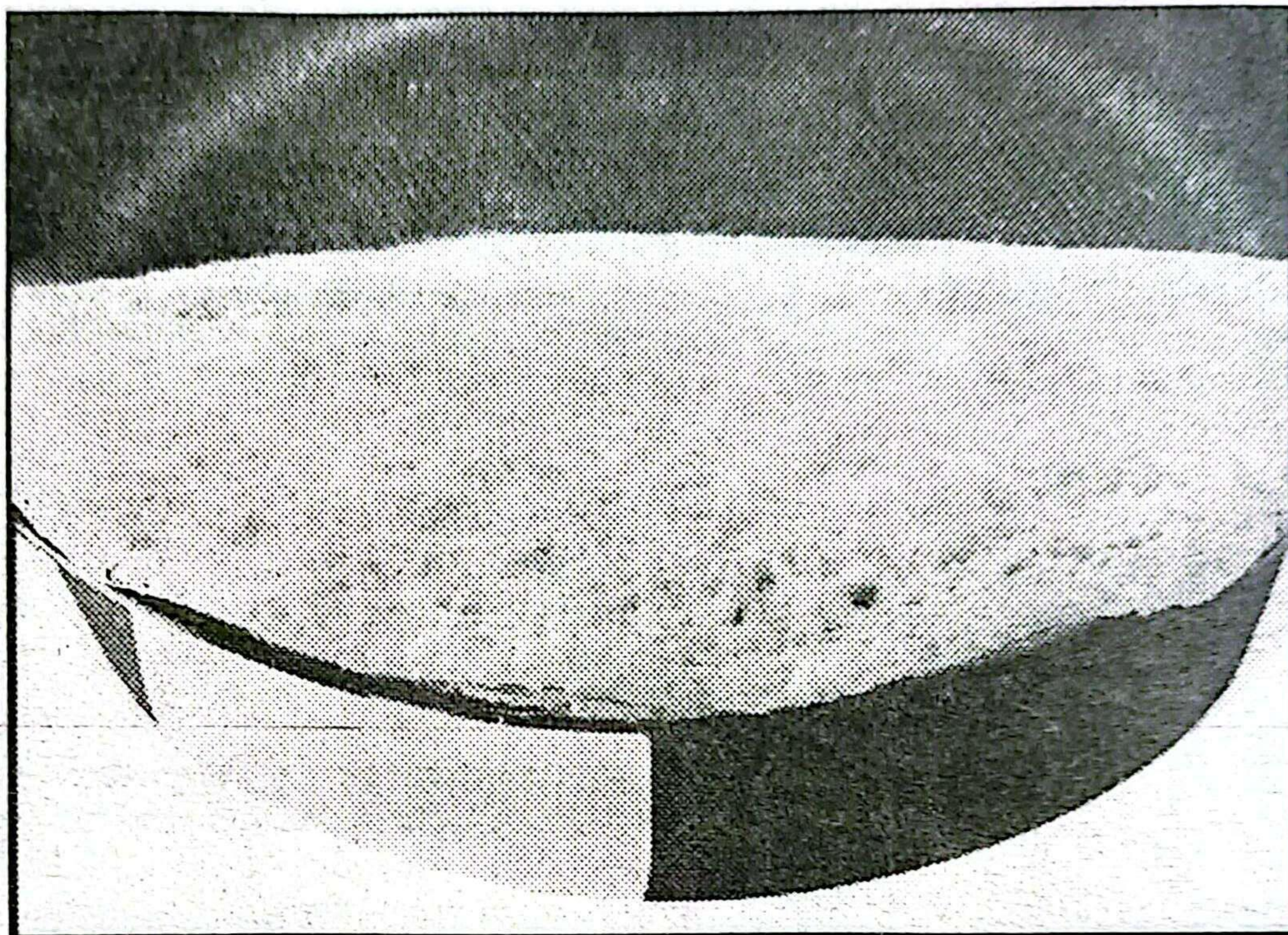
no debe faltar, la llajua, con kirquiña, tomate y locoto. Después este listo para disfrutar del sabor de la Alasita.

Algunas personas también agregaron a este plato el «asado» le da un gusto diferente, pero lo tradicional es servir este plato sin carne.



El « Api » y su pastel de queso

El api es también un lado agradable de esta fecha, es decir las señoras que tienen su toldito en la feria, nos ofrecen el «api» con diversas opciones, como ser una película mientras lo degustamos y el pastel, que por cierto es muy sabroso.



Como se prepara el pastel de queso

- 4 tazas de harina de trigo cernida
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 1/4 cucharilla de azúcar (agua hervida lo necesario)
- 1 queso mediano, no muy salado
- 1 cucharilla.colmada de bicarbonato
- Bastante aceite para freír

Preparación

En un recipiente, mezcle bien la harina, azúcar, sal y la manteca, hasta que ésta desaparezca, luego vierta el agua hirviendo y remueva rápidamente hasta

que quede sin grumos. Después usted obtendrá una masa suave y pegajosa, de la cual usted tiene que hacer pequeñas bolitas y en la mesa espolvoreada con harina, uslerree en forma ovalada muy delgado. Coloque el queso en el medio con un poco de agua al borde y presione con los dedos, luego repulgue muy finamente. Después en un perol hondo con el aceite caliente, fría cada una y rocíela por encima para que aumente de tamaño y tome color. Si gusta espolvoree con azúcar molida por encima una vez que esté cocida, y prepárese para disfrutar de su api con pastel.



Consejos del

Ekeko

Este mítico personaje no sólo se ocupa de darle fortuna y suerte, si no también se preocupa por su salud, y estos son algunos de sus consejos naturales contra las dolencias más comunes.

Dolor de cabeza

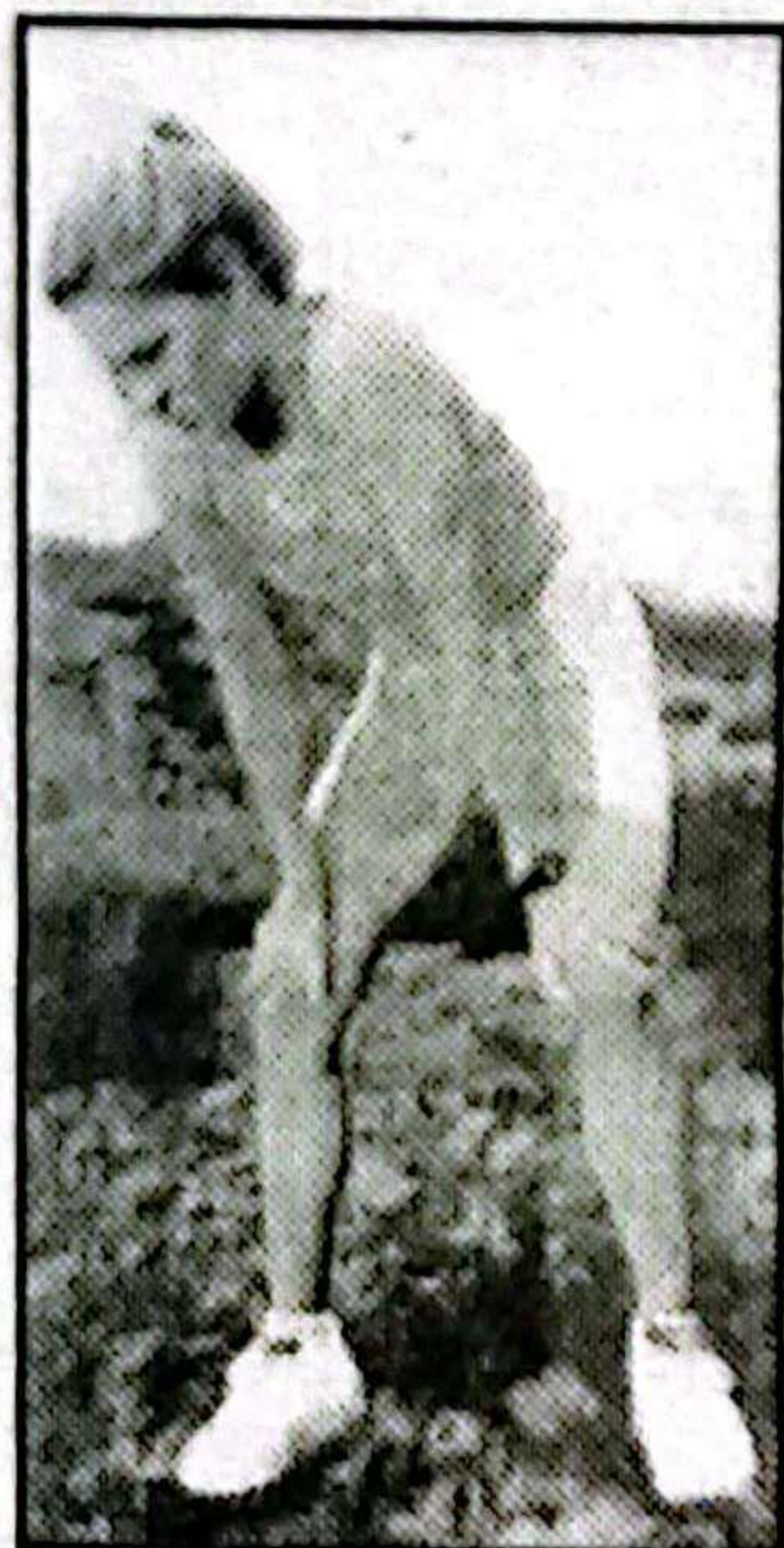
Este es un problema que a muchos aqueja en cualquier momento, no importa la hora ni el día, pero este dolor se presenta.

Según el «petiso», esta molestia se la puede aliviar tomando un té de manzanilla, jengibre, la banda o manzanilla, luego masajee suavemente el área de la sien con aceite de menta y mentol.



Dolor de espalda

¡Hay! el dolor de espalda, sin duda es una molestia que todo ciudadano tarde o temprano padece, además de ser molesto provoca dolor y preocupación por que aveces llega a durar más de lo pensado. Pero para esto nuestro amigo Ekeko nos tiene un remedio : masajee la zona afectada con la mezcla de aceite de esencia, lavanda y eucalipto, luego cubra con una venda o un pedazo de tela negra para que se mantenga caliente, repose y no realice esfuerzo alguno.





Consejos del

Ekeko

Concejo contra el Chaqui



Despues de una gran fiesta donde la comida y la bebida abundaban, usted de seguro al día siguiente se siente mal, con dolor de cabeza, náuceas, y un malestar general. Pero no se preocupe el «petiso de la fortuna» le brinda el consejo ideal: Primero reposar tranquilamente, beber abundante agua o en todo caso tomar leche para desintoxicar el organismo. Otro remedio es el jugo de tomate con bodka.

Insomnio

Para este problema el Ekeko aconseja beber una tasa de mate de tilo, manzanilla o valeriana, una hora antes de acostarse, y usted tendrá un sueño profundo.

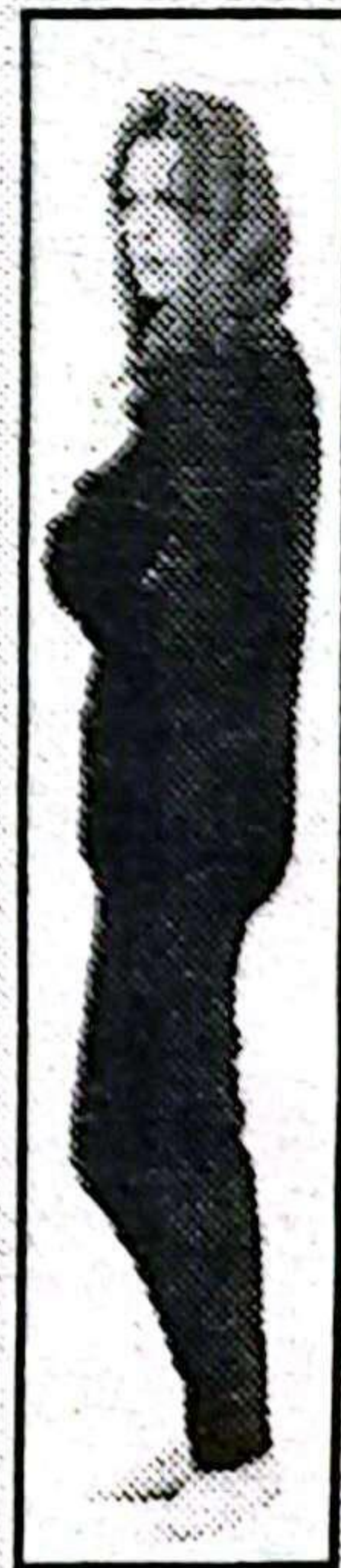


Para los moretones.

Para aliviar los moretones, es bueno tener a mano un trozo de tela de algodón, remojada en una taza de agua fría, con 2 cucharaditas de tintura de hamamelis. Además de esto debe cuidarse de no golpear nuevamente la zona afectada.

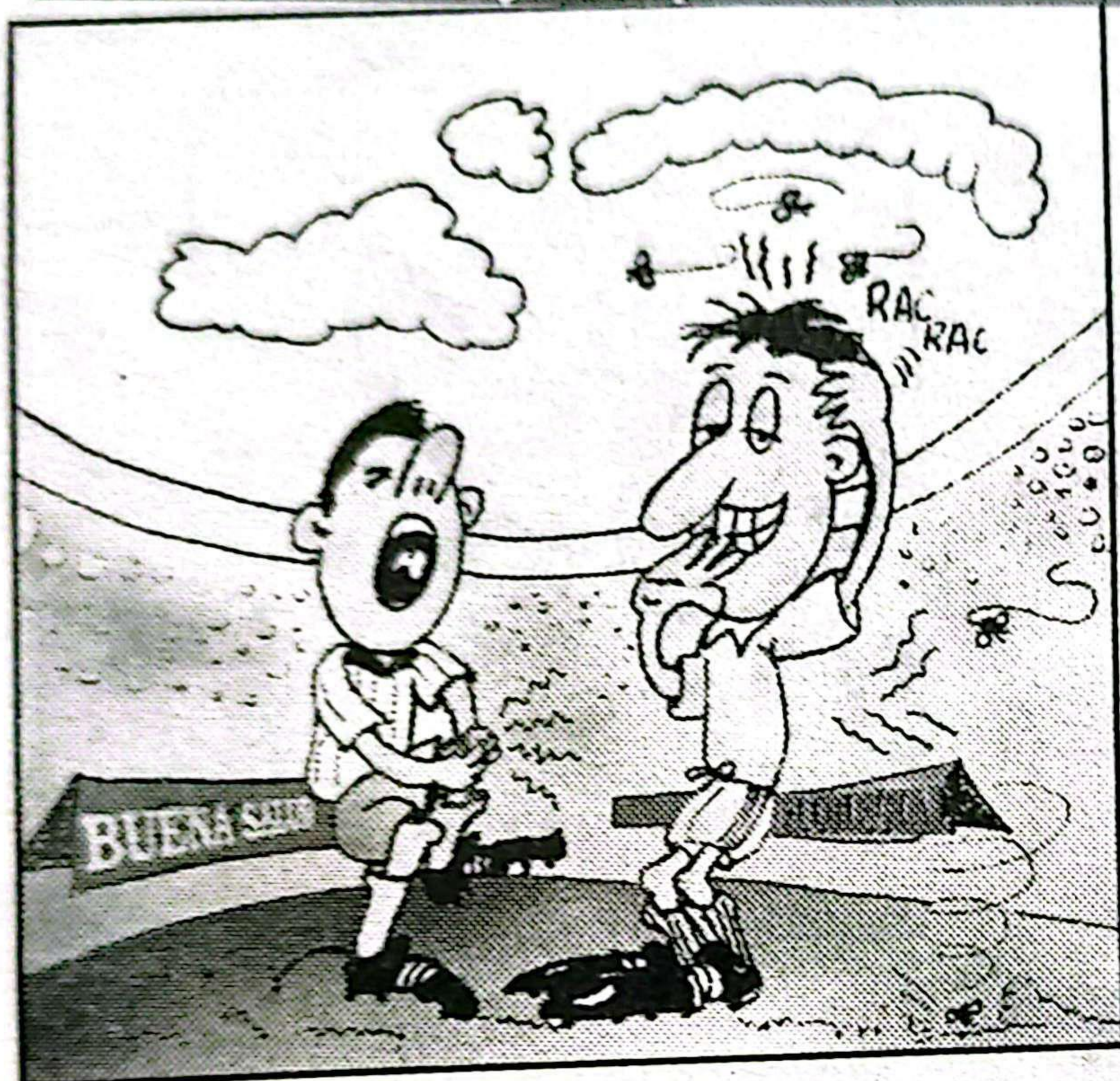
Remedios para los dolores menstruales :

Lo recomendable para estos dolores es necesario una cuchara-da de aceite de almen-dras, con cinco gotas de lavanda, luego de mezclar éstos, se debe masajear el abdomen suavemente y debe guardar reposo por unos momentos.



Buen Humor

El humor y la picardía del dios de la fortuna



« Un muchacho va al doctor »

Muchacho : doctor tengo mucho pelo en el cuerpo

Doctor : espere un momento por favor

Muchacho : doctor doctor qué padezco ?

Doctor : padeces «osito»

Pregunta...

¿ Por qué una negrita que esta esperando familia es desgraciada ?

R. Porque tiene un negro por - venir

Chistes, preguntas
y frases graciosas

Pregunta...

¿ Por qué algunos futbolistas no se duchan antes de jugar un partido ?

R. Porque piensan
«jugar sucio»

Pregunta...

¿Cuál es el día de los judíos ?

R. El primero di-nero
(1ro di - enero)

Realizado por los
ayudantes del Ekeko:

Redacción:

Wilder Quispe

Corrector:

Renán Meave

Retoque Digital:

Lorgia Sucso

Dibujante:

Freddy Ticona

Diagramación:

Gary Machicado

Una realización de:
Editora Onda S.R.L.

Buen Humor

La picardía y el humor del dios de la fortuna

Chistes y frases
graciosas

Dichos

- A palabras embarazosas
- Oídos anticonceptivos

Que le dijo

- Qué le dijo el azúcar al café ?
R. Por ti me **derrito negrita**



Las compras en miniatura

Colmo

- Cuál es el colmo de una enfermera ?
R. Ponerle curita a la **leche cortada**

Pregunta

¿ La leche cortada sangra ?

Pregunta

¿ Qué significa N B A ?
R. **Negros bastante altos**

¿Cuál es el hueso que no se enfría ?
R. La **tibia**